



11月分 学校給食献立予定表



日	曜	こんだて		食品名			熱量 (Kcal)	たん白質 (g)	
		主食(添加物)	牛乳	黄	赤	緑			
		おかず		働く力や熱になる食品	血や骨や肉になる食品	体の調子を整える食品	小/中	小/中	
1	火	ごはん	○	中華風卵スープ 豚肉のキムチ炒め 源氏豆	ごはん、でん粉、ごま油、米油、きびざとう、白いりごま	牛乳、ショルダーハム、鶏小間、卵、豚小間、大豆	生姜、 にんじん 、たまねぎ、たけのこ、ホールコーン、クリームコーン、 キャベツ 、 チンゲンサイ 、にんにく、大豆もやし、はくさいキムチ、にら	709	30.5
2	水	わかめごはん	○	富(とめ)のさつま汁 さわらのねぎソースかけ 変わりおひたし	わかめごはん、 さつまいも 、米油、きびざとう、ごま油	牛乳、豚小間、油揚げ、赤みそ、白みそ、さわらでん粉付き、ショルダーハム、糸けずりぶし	にんじん 、こんにゃく、長ねぎ、生姜、にんにく、 ほうれん草 、 キャベツ 、ホールコーン	716	28.2
4	金	バターロール	○	小松菜とハムのスープ タンドリーチキン ホットポテト	バターロール、米油、じゃがいも	牛乳、鶏小間、ショルダーハム、鶏切り身、ヨーグルト、ベーコン	にんじん 、たまねぎ、しめじ、 こまつな 、生姜、 キャベツ 、パセリ	646	26.8
7	月	ごはん	○	マーボー豆腐 揚げぎょうざ(2個) 切り干し大根のサラダ ★卓上ナムルドレッシング	ごはん、米油、きびざとう、でん粉、ラー油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、絞豆、腐、赤みそ、ぎょうざ	にんにく、生姜、 にんじん 、たけのこ、干しいたけ、長ねぎ、たまねぎ、切り干し大根、きゅうり、赤ピーマン	719	27.0
8	火	ごはん	○	のっぺい汁 さんまの塩焼き かみかみきんぴら	ごはん、 里芋 、でん粉、白いりごま、米油、きびざとう、ごま油	牛乳、鶏小間、焼き竹輪、油揚げ、さんまの塩焼き、するめいか、さつま揚げ	にんじん 、 だいこん 、長ねぎ、ごぼう、糸こんにゃく、さやいんげん	645	29.9
9	水	埼玉産 地粉うどん	○	きのこうどん汁 富(とめ)のシュガースイートポテト 水菜とツナのサラダ	地粉うどん、きびざとう、 さつまいも 、米油、グラニュー糖、バター、ごま油	牛乳、豚小間、なると、油揚げ、まぐろ油漬	にんじん 、干しいたけ、しめじ、まいたけ、長ねぎ、 こまつな 、 水菜 、きゅうり、 キャベツ	652	21.6
10	木	コッペパンスライス	○	チンゲン菜とほたてのクリーム煮 ロングウインナーのケチャップかけ りんご	コッペパン、米油、バター、小麦粉、きびざとう	牛乳、ベーコン、鶏小間、ホタテフレーク、ロングウインナー	にんじん 、たまねぎ、 チンゲンサイ 、生姜、 キャベツ 、りんご	673	23.8
11	金	ごはん	○	呉汁 さばの辛味焼き かてめしの具	ごはん、 里芋 、米油、きびざとう	牛乳、豚小間、大豆、赤みそ、白みそ、さばの辛味漬、鶏小間、油揚げ	にんじん 、たまねぎ、こんにゃく、長ねぎ、ごぼう、干しいたけ、糸こんにゃく、さやえんどう	692	30.1
15	火	ごはん	○	和風ポテトボールスープ 手作りのいかフライ ふるさと漬 ★卓上ソース	ごはん、米油、ポテトボール、小麦粉、パン粉、白いりごま	牛乳、豚小間、油揚げ、いか	にんじん 、しめじ、長ねぎ、 こまつな 、せん切りたくあん、きゅうり、 キャベツ	680	27.6
16	水	中華麺	○	わかめラーメン汁 えびシュウマイ(2個) ごぼうの味噌炒め	中華麺、米油、ごま油、きびざとう、白すりごま	牛乳、豚小間、なると、わかめ、えびシュウマイ、白みそ	にんじん 、生姜、にんにく、 キャベツ 、メンマ、長ねぎ、ごぼう	602	23.9
17	木	黒パン	○	シェルマカロニと野菜のスープ ハンバーグのデミグラスソースかけ 水菜とささ身のサラダ	黒パン、シェルマカロニ、米油、きびざとう、卵不使用マヨネーズ	コーヒーミルク、ベーコン、豚小間、ハンバーグ、ささ身	にんじん 、たまねぎ、 キャベツ 、パセリ、生姜、 水菜 、きゅうり、 こまつな	689	27.1
18	金	ごはん	○	沢煮椀 ささかまの桜えび入り磯辺揚げ 栗そぼろごはんの具	ごはん、米油、小麦粉、生むき栗、きびざとう	牛乳、豚ももせん切り肉、かまぼこ、笹かまぼこ、桜えび、あおのり、鶏ひき肉、豚ひき肉	ごぼう、 にんじん 、干しいたけ、たけのこ、糸みつば、生姜、さやいんげん	665	29.2
21	月	ツイストパン	○	かぶとマッシュルームのスープ オムレツのミートソースかけ ペンネソテー ●ヨーグルト	ツイストパン、米油、きびざとう、ペンネマカロニ	牛乳、鶏小間、ブレンオムレツ、豚ひき肉、まぐろ油漬、ヨーグルト	にんじん 、かぶ、マッシュルーム、さやいんげん、生姜、 キャベツ 、たまねぎ、にんにく、赤ピーマン、えだ豆	655	30.3
22	火	ごはん	○	豚すき焼風煮物 ほっけの一夜干し もやしのごま和え	ごはん、米油、車心、きびざとう、白すりごま	牛乳、豚小間、焼き豆腐、ほっけの一夜干し	にんじん 、ごぼう、しらたき、長ねぎ、えのきだけ、干しいたけ、 はくさい 、きゅうり、もやし	634	30.0
24	木	ごはん	○	豚汁 白身魚のみぞれ和え 大豆とひじきの炒り煮	ごはん、米油、じゃがいも、きびざとう、白いりごま	牛乳、豚小間、赤みそ、白みそ、白身魚切敷粉付き、鶏ひき肉、大豆、さつま揚げ、ひじき	にんじん 、ごぼう、 だいこん 、たまねぎ、こんにゃく、長ねぎ、万能ねぎ、干しいたけ、糸こんにゃく	667	29.5
25	金	麦ごはん	○	チキンカレー 三芳産小松菜とちくわの炒めもの みかん	麦ごはん、米油、じゃがいも	牛乳、鶏もも角切り肉、スキムミルク、白ちくわ	にんにく、たまねぎ、 にんじん 、セロリ、 こまつな 、もやし、みかん	716	22.9
28	月	ごはん	○	三芳産葉だいこんのみそ汁 お魚カツ 車心のそぼろ煮 ★卓上ソース	ごはん、米油、車心、きびざとう	牛乳、鶏小間、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、お魚カツ(あじ・たら)、鶏ひき肉、かまぼこ	にんじん 、長ねぎ、 葉だいこん 、たまねぎ、干しいたけ、さやいんげん	646	30.5
29	火	こどもパンスライス	○	鮭と小松菜のクリームスパゲッティ 鶏肉の照り焼き カクテルボンチ	こどもパン、スパゲッティ、米油、バター、きびざとう、カクテルゼリー	牛乳、鮭角切、粉チーズ、生クリーム、鶏切り身	にんにく、 にんじん 、たまねぎ、しめじ、 こまつな 、生姜、みかん缶、パイン缶、白桃缶	708	29.1
30	水	ごはん	○	白菜と肉団子のスープ いかのガーリック焼き ハムピラフの具 ●栗のムース	ごはん、春雨、米油、バター、国産栗のムース	牛乳、ミートボール、いか、ショルダーハム	にんじん 、たまねぎ、干しいたけ、 はくさい 、にんにく、たけのこ、生姜、マッシュルーム、ホールコーン、パセリ	674	28.9
19回	※献立は材料の都合で若干変更もあります。 ★印は、クラスに1本ずつ配ります。●印は、学校直送です。 今月使用予定の三芳町でとれた食品は、太字で記載してあります。						平均栄養量	673	27.7
						基準栄養量	832	33.7	
							640	24.0	
							820	30.0	

給食だより 11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」

埼玉県では、収穫の秋の11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。地元の特産物や郷土食への理解を通して、ふるさとへの愛着と感謝の心を深めて欲しいと思います。今月、給食で使用する予定の埼玉県産・三芳町産食材は下の通りです。

埼玉県マスコット「コバトン」

江戸時代の開拓以来、代々に渡り、関東ローマ層におおわれた武蔵野台地の赤土に肥料を施し、土づくりを行いつつ作物が豊かに実る土地へと変えてきた、歴史ある三芳の畑でとれた野菜です。

埼玉県産

米、みそ、うどん、牛乳、パン

県産小麦100%

うどん

県産小麦30%

パン

三芳町産

さつまいも、里芋、大根、チンゲン菜、小松菜、ほうれん草、キャベツ、にんじん、白菜

※「主な使用食材の産地」「放射性物質測定結果」については、ホームページ(www.town.saitama-miyoshi.lg.jp/study/committee/gakkou_kyuusyoku.html)をご覧ください。